

2025 年 4月 LESSON SCHEDULE

日によって開催時間帯が異なりますので、ご参加の際はお時間にご注意ください。

スタジオレッスンは完全予約制です。プランによって利用可能時間が違いますので、ご自身のご契約プランをご確認ください。

担当インストラクターの都合、政府からの要請、自然災害などにより、開催を中止したり、スケジュールを変更することがございます。

クラスの見方

 アロマ使用	 〇名限定	 女性限定クラス	 ストレッチボール	
アロマを使用するクラス	人数限定のクラス（先着順）	女性限定のクラス	ストレッチボールを利用するクラス	オンラインのないクラス
※アレルギー等がある場合は事前にお申し付けください。	※状況により、予約回数などの利用制限をする場合がございます。	※この表示のあるクラスのみ男性のご利用をご遠慮いただいております。	※オンラインでご受講の際はストレッチボールをご用意ください。	※オンラインのお客様はご注意ください

運動量のめやす

 ほとんど動かない リラクスクラス 疲れが溜まっている方や 睡眠不足で悩んでいる方 リラクスクしたい方におすすめ。	 ゆっくり動く ストレッチクラス 運動が苦手な方や ゆっくりマイペースに 楽しみたい方におすすめ。	 初心者でも参加できる ベーシッククラス ヨガを始めたばかりの方や 習慣化した方におすすめ。	 程よい運動量でスッカリ リフレッシュクラス 適度に体を動かして 運動不足を解消したい方におすすめ。	 しっかり効かせる デトックスクラス 体を動かすのが好きな方 気持ちのいい汗をかきたい方 効果を出したい方におすすめ
---	---	---	---	--

月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	久保 友里恵	小渡 亜沙美	越智 織恵
	 10:30~12:00 キタエルヨガトレ90 ～90分特別編～ ★★★	 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵	服部 香	越智 織恵
	 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★	 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	 10:50~11:50 陰ヨガ ★	 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★
	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	SAYAKA	美絵
	 19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★	 19:00~20:00 姿勢改善ピラティス ★★★	 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	 ストレッチボール  13:00~14:00 代謝アップピラティス ★★★	 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵	SAYAKA	美絵
	 20:50~21:50 リラクスクスヨガ ★	 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	 19:30~20:30 第1,3週目 ナイトピラティス ★★★★	 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	 ストレッチボール  14:20~15:20 ボディケアピラティス ★★	 アロマ使用  14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

7	8	9	10	11	12	13
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	越智 織恵	久保 友里恵	小渡 亜沙美	越智 織恵
 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	 10:30~12:00 キタエルヨガトレ90 ～90分特別編～ ★★★	 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★	 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	越智 織恵	美絵		越智 織恵
 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★	 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	 10:50~11:50 陰ヨガ ★	 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★		 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★
美絵	越智 織恵	久保 友里恵	吉田 久実	美絵	久保 友里恵	美絵
 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	 19:30~20:30 リラクスクスヨガ ★	 19:00~20:00 スローモーションフローヨガ （代講） ★★★	 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	 13:00~14:00 チャクラヨガ ★★★	 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵	越智 織恵	久保 友里恵	小渡 亜沙美	越智 織恵	久保 友里恵	美絵
 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	 20:50~21:50 陰陽ヨガ ★★★★	 20:20~21:20 ディープリラクスクスヨガ （代講） ★★	 ストレッチボール  19:30~20:30 第4週目 ストレッチボールピラティス ★★	 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★	 14:20~15:20 ディープリラクスクスヨガ ★★	 アロマ使用  14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

14	15	16	17	18	19	20
吉田 久実	澄香	小渡 亜沙美	服部 香	久保 友里恵	小渡 亜沙美	越智 織恵
 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	 10:30~12:00 キタエルヨガトレ90 ～90分特別編～ ★★★	 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★	 9:30~10:30 めぐりヨガ（代講） ★★★	 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	 9:30~10:30 モーニングフローヨガ ★★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	服部 香	美絵	服部 香	越智 織恵
 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★	 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	 10:50~11:50 ゆるヨガ～inお香～（代講） ★★	 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	 10:50~11:50 陰陽ヨガ ストレッチ＆フロー ★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	吉田 久実	美絵		美絵
 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	 19:30~20:30 陰陽ヨガ ★★★★	 19:00~20:00 姿勢改善ピラティス ★★★	 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★	 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★	スタジオ メンテナンス日	 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★
美絵	越智 織恵	松山 夏菜	小渡 亜沙美	越智 織恵		美絵
 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	 20:50~21:50 リラクスクスヨガ ★	 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	 19:30~20:30 第1,3週目 ナイトピラティス ★★★★	 20:00~21:30 整う夜ヨガ ～90分特別編～ ★★★★		 アロマ使用  14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

21	22	23	24	25	26	27
吉田 久実		小渡 亜沙美		久保 友里恵	小渡 亜沙美	久保 友里恵
 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★		 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★		 9:30~10:30 デトックスフローヨガ ★★★★	 9:00~10:00 リフレッシュピラティス ★★★★	 9:30~10:30 スローモーションフローヨガ （代講） ★★★
吉田 久実	宮崎 尚子	美絵	服部 香	美絵	服部 香	久保 友里恵
 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★	 14:30~15:30 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★	 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★	 10:00~11:00 ゆるヨガ（代講） ★★	 10:50~11:50 骨盤調整ヨガ ★★★	 10:20~11:20 ゆるヨガ ★★	 10:50~11:50 ディープリラクスクスヨガ （代講） ★★
美絵	服部 香	松山 夏菜	吉田 久実	美絵	澄香	美絵
 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	 19:30~20:30 ゆるヨガ（代講） ★★	 ストレッチボール  19:00~20:00 ローラーピラティス ★★★★	 13:30~14:30 はじめてのハタヨガ ★★★★	 13:00~14:00 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	 先着 8名様限定  14:00~15:00 Pilates&Training with Elastiband® ★★★★	 13:00~14:00 自力整体ヨガ ★★★★
美絵		松山 夏菜	小渡 亜沙美	松山 夏菜	澄香	美絵
 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★		 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★	 19:30~20:30 第2,5週目 POP ピラティス ★★★★★	 19:00~20:00 姿勢改善ピラティス ★★★★	 15:20~16:20 リラクスクスヨガ ★★	 アロマ使用  14:20~15:20 アロマセラピーヨガ ★★

28	29	30	1	2	3	4
吉田 久実	小渡 亜沙美	小渡 亜沙美				
 9:30~10:30 リフレッシュヨガ ★★★★	 9:00~10:30 ストレッチボール×ピラティス （代講） ★★★	 9:30~10:30 モーニングピラティス ★★★★				
吉田 久実	越智 織恵	美絵				
 10:50~11:50 ストレッチフローヨガ ★★★★	 10:50~11:50 リラクスクスヨガ ★	 13:30~14:30 アロマベーシックヨガ ★★★★				
美絵	越智 織恵	松山 夏菜				
 18:30~19:30 骨盤調整ヨガ ★★★	 13:00~14:00 陰陽ヨガ ★★★★	 19:00~20:00 姿勢改善ピラティス ★★★★				
美絵	宮崎 尚子	松山 夏菜				
 19:50~20:50 肩甲骨ストレッチヨガ ★★★★	 14:20~15:20 誰でもできる ベーシックピラティス ★★★	 20:20~21:20 YOGA MOVE ★★★★				